

Pietūs II savaitē

Vieta Nr.: 2024-11-26
Zivile Barkauskaite

 Zivile Barkauskaite

PIRMADIENIS Patiekalo pavadinims	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kruopu sriuba (augalinis) (tausojantis)	15S	150/6	1,51	5,01	11,02	109,13
Viso grūdo duona	-	20	1,5	0,3	8,6	43
Varškēs apkepas (tausojantis)	84A	150	22,26	13,40	28,49	323,68
Grietinē (30 proc.)	14P	40	0,96	12	1,24	117,20
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	150	2,28	0,90	41,82	168,00
Viso:			28,51	31,61	91,17	761,01

ANTRADIENIS Patiekalo pavadinims	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokēliu sriuba su pupelēmī (augalinis) (tausojantis)	2S	150/6	2,69	3,23	13,64	87,44
Kepta žuvis (menkē) (tausojantis)	9- 7/144T	90	14,06	0,34	1,24	64,46
Bulviu košē (augalinis) (tausojantis)	4G	75	1,72	0,35	12,77	60,45
Viso grūdo duona	-	10	0,80	0,1	4,3	21,50
Pekino kopūstū salotas su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	24S	100	1,22	9,84	3,19	99,08
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Sūrio lazdelēs Pik-Nik	-	20	5	4,2	0,4	59
Viso:			27,28	18,72	64,02	507,23

TREČIADIENIS Patiekalo pavadinims	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintu kopūstū sriuba su bulvēmī (tausojantis) (augalinis)	9S	150/6	21,20	8,19	12,40	128,23
Kiaulienos išpļovos ir daržoviu (bulviu, morku) troškinys (tausojantis)	11- 5/104T	200	17,18	6,14	19,6	202,34
Viso grūdo duona	-	20	1,5	0,3	8,6	43
Burokēliu salotas su marinuotais agurkais ir pupelēmī (augalinis) (tausojantis)	21S	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,60	27,88	102
Viso:			44,72	22,87	81,39	599,06

KETVIRTADIENIS Patiekalo pavadinims	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūģstiniu sriuba su bulvēmī (tausojantis)	10S	150/6	2,49	5,76	10,29	97,66
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11- 5/101T	160	13,90	3,1	33,70	218
Viso grūdo duona	-	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Daržoviu asorti (ne mažiāu kaip 3 rūģys) (augalinis) (tausojantis)	2- 1/13Vg.	100	1,10	0,35	4,90	27,15
Šaldytu uogu kompotas, vanduo	-	200	0,42	0,24	4,52	17,10
Vaisiai	-	200	3,04	1,20	55,76	224
Viso:			22,43	10,97	117,70	626,95

PENKTADIENIS Patiekalo pavadinims	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kruopu sriuba (augalinis) (tausojantis)	26S	150	4,14	4,74	10,66	105,12
Kalakutienos pļovas (tausojantis)	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Viso grūdo duona	-	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kopūstū ir agurku salotas su konservuotais kukurūzais (augalinis) (tausojantis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Sezoninēs daržovēs (tausojantis)	37-40S	30	0,24	0,06	0,60	3,30
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	17-1/2	100	1,52	0,60	27,88	102,00
Viso:			31,95	27,50	80,31	664,55